Zrozumieć lepiej siebie i innych!

Gazeta Szkoły Podstawowej nr 2 w Pruszkowie

Spis treści

Wstęp	3
Emocje	4
Z życia wzięte	12
Relacje z innymi	16
Umiejętności społeczne	20
Prawa dziecka	28
Profilaktyka	30
Telefony zaufania	37

Gazetka wydana ze środków Szkoły Podstawowej nr 2 w Pruszkowie
Opieka merytoryczna: Joanna Kaczanowska
Współpraca: Agnieszka Lipowska- Kuźba
Teksty: Uczniowie SP2
Opracowanie graficzne: Justyna Mościcka
Rysunki: Uczniowie SP2
Zdjęcia i grafiki: materiały Szkoły, Pexels.com, Pixabay.com, Unsplash.com

Szanowni Uczniowie, Szanowni Czytelnicy!

Oddajemy w Wasze ręce naszą gazetkę szkolną zatytułowaną „Zrozumieć lepiej siebie i innych". Autorami materiałów zamieszczonych w periodyku są uczniowie naszej szkoły. Na łamach poruszają wiele ważnych dla nich tematów, które nie są może bezpośrednio związane z przedmiotami, jakich uczą się na co dzień w murach szkoły, ale bardzo mocno dotyczą ich życia w szkolnej społeczności.

Rozumienie własnych emocji, relacje z rówieśnikami i dorosłymi, bycie akceptowanym i dostrzeżonym – to bardzo istotne dla młodych ludzi aspekty. Dzięki swoim koleżankom i kolegom uczą się umiejętności społecznych, budują poczucie własnej wartości, dostrzegają swoje mocne strony. Ale też dowiadują się, jak dbać o siebie, wystrzegać się ryzykownych zachowań i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Tym tematom poświęcone zostały artykuły w naszej gazetce, za pośrednictwem których uczniowie dzielą się swoją wiedzą oraz przeżyciami. Dbanie o swój dobrostan emocjonalny i dobre relacje międzyludzkie to ważny element profilaktyczny mogący ustrzec młodych ludzi przed kłopotami w przyszłym życiu.

Mamy nadzieję, że „Zrozumieć siebie i innych" zainteresuje Czytelników, którzy docenią pracę autorów i zespołu redakcyjnego, dostrzegą potencjał, jaki tkwi w młodych osobach, a może też zatrzymają się przez chwilę nad proponowanymi przez uczniów tematami i wyciągną z nich osobistą refleksję.

Marek Śrębowaty
Dyrektor

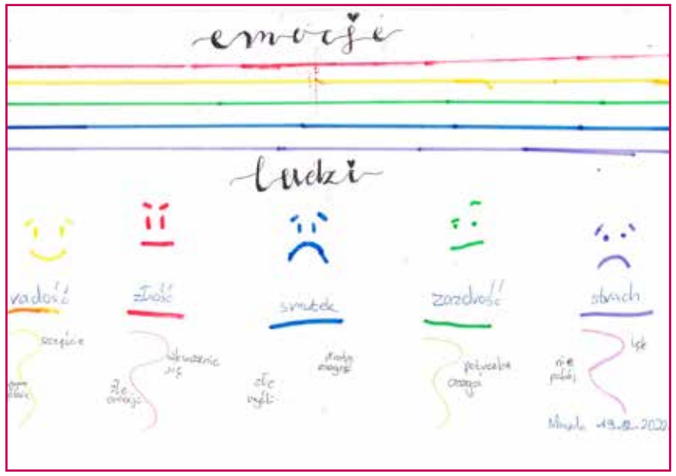
DZIAŁ: EMOCJE

Emocje – czym są i jak sobie z nimi radzić?

Wyrażanie uczuć i emocji jest umiejętnością bardzo ważną, ponieważ umożliwia zrozumienie samego siebie. Jeżeli rozumiemy, co się z nami i w nas na poziomie emocji dzieje, to potrafimy też w sposób adekwatny zrozumieć siebie i innych. Pamiętać trzeba, że za emocje jesteśmy odpowiedzialni sami. To my decydujemy, co zrobimy z własną emocją.

Jedna z definicji emocji mówi: „emocja to złożony subiektywny proces psychiczny, który może być wywołany przez bodźce środowiskowe i w których towarzyszą zmienne fizjologiczne, może mieć zdolność motywowania organizmu do działania…".

W jednym z modeli mówi się, że na emocje składają się:
1. Ocena poznawcza
2. Objawy z ciała
3. Elementy motywacyjne
4. Ekspresja
5. Uczucia



Umiejętność nazywania, wyrażania swoich uczuć i emocji powoduje, że wzrasta nasza inteligencja emocjonalna. Aby zrozumieć emocje, należy je zauważyć, nazwać i wiedzieć, co z nimi zrobić. Każda emocja, jaką przeżywamy, jest dobrą emocją, informuje nas o czymś dla nas ważnym. Wyróżniamy pięć podstawowych emocji; SMUTEK, RADOŚĆ, STRACH, WSTRĘT, ZŁOŚĆ. Czasami wydaje się nam, że złość jest złą emocją. To nieprawda. Złość jest emocją dla nas nieprzyjemną, ale potrzebną. Ważne jest, aby tą złość szybko zauważyć i wiedzieć, co z nią zrobić, jak odpowiednio zareagować w danej sytuacji. Nasze emocje często nie są w pełni wyrażane. Zdarza się, że po prostu próbujemy się ich pozbyć i w jakiejś formie z siebie wyrzucić. Czasami je tłumimy. Najważniejsze jest, aby umieć nasze emocje nazywać i w odpowiedni sposób je wyrażać. Wyrażanie emocji to złożony i wielokierunkowy proces.

Jak wyrażać emocje:
1. Znajdź źródło.
2. Poczytaj o emocjach.
3. Nazwij, co czujesz.
4. Wyraź swoją emocję w sposób akceptowalny społecznie.

Uczeń z kl. 8

Smutek – z czym mi się kojarzy?
- gdy dostanę słabą ocenę, a się uczyłem,
- gdy dostanę uwagę,
- gdy ktoś mnie obraża,
- gdy rodzice są na mnie źli,
- gdy się uczyłem a dostałem jedynkę,
- bycie samotnym,
- kiedy czujemy się źle i bezradnie.

Lęk – z czym mi się kojarzy?
- z lękiem przed śmiercią,
- lęk przed konsekwencjami,
- lęk przed wyznaniem prawdy.

Strach – z czym mi się kojarzy?
- gdy się czegoś boję,
- gdy czuję niepewność,
- to bojaźń przed innymi, że Cię wyśmieją,
- strach przed pobiciem przez innych,
- strach przed rodzicami,
- przed Internetem,
- potworami,
- ciemnością,
- hejtem rówieśników,
- strach może spowodować wszystko np. ludzie, owady, pies, rodzice, szkoła.

Radość – z czym mi się kojarzy?
- uśmiech,
- szczęście,
- spokój,
- radośc to szczególne uczucie, które sprawia, że czujemy się dobrze i bezpiecznie,
- zabawa,
- dobra ocena,
- prezent,
- spędzanie czasu z przyjaciółmi,
- branie,
- miłość,
- dobre wyniki w nauce.

Wstyd – z czym mi się kojarzy?
- coś co zrobiliśmy złego i niedobrego,
- gdy zrobiliśmy coś stresującego,
- gdy boimy się pokazać coś, co nas przeraża,
- to trochę odmiana strachu,
- jakieś rany lub blizny, jakie się ma na swoim ciele, i nie wyglądają one dobrze,
- gdy dostaniemy jakąś złą ocenę.

Wstręt – z czym mi się kojarzy?
- obrzydzenie do drugiej osoby,
- niepewność do drugiej osoby,
- z emocją smutku i złości, niepokoju.

Uczniowie z kl. 8

Smutek

Smutek to jedna z podstawowych emocji, Jest dla nas nieprzyjemny. Smutkowi towarzyszy poczucie krzywdy, niezrozumienia, żalu, cierpienia czy melancholii. Jest to stan umysłu. Pełni rolę biologiczną i ewolucyjną. Jest to sygnał, że coś dzieje się nie tak. Objawia się przygnębieniem, płaczem, brakiem motywacji, izolowaniem się od innych oraz obniżeniem nastroju. Smutek jest emocją, która przytrafia się każdemu bez względu na wiek, pozycję społeczną. Krótkotrwały smutek nie jest powodem do niepokoju, dopiero kiedy okres przeżywania smutku przedłuża się, powinno to skłonić dozastanowienia się. Smutek rozpoznawany jest jako poczucie straty, obniżenia nastroju. Często prowadzi do samotności, ponieważ smutni ludzie czują, że muszą ukrywać swoje emocje. Fakt bycia samotnym jest sygnałem, że potrzebujesz bliskich osób i pomocy w przezwyciężaniu trudnych momentów.

W smutku trzeba zrozumieć jego przyczynę.
Dla większości jest to trudne, ale nie niemożliwe.
Musimy pozwolić sobie na przeżycie smutnej chwili w naszym życiu i nauczyć się z nią radzić. W smutku nam towarzyszą zmiany fizjologiczne t.j.;
- utrata apetytu,
- płacz,
- poczucie wyczerpania czy zmęczenia,
- problemy z koncentracją,
- trudności z zasypianiem,
- czasami dolegliwości krążeniowe lub żołądkowe.

Objawy te mogą ustąpić samoistnie w przypadku, gdy zacznie towarzyszyć nam radość.

Stan przeżywania smutku nie bierze się z nikąd. Obniżony nastrój pojawia się zazwyczaj, gdy postrzegasz coś, co Ci się przytrafiło, jako stratę. Wydarzenie, które do tego doprowadziło oceniasz jako negatywne lub przygnębiające. Stan takiego przygnębienia odczuwamy w różnych sytuacjach np.: tęsknisz za kimś, nie osiągamy upragnionego celu, ktoś cię oszukał. Obniżony nastrój jest też normalną reakcją na sytuacje kryzysowe.

Co zrobić, aby nie być smutnym?
1. Aby poradzić sobie z przygnębieniem i smutkiem trzeba go najpierw zaakceptować. Akceptacja służy zauważeniu, co dzieje się w tobie.
2. Po akceptacji ważne jest ustalenie, skąd wziął się smutek. Trzeba pomyśleć i spróbować dowiedzieć się, jaka jest przyczyna obniżonego nastroju.
3. Zmień swoje aktywności, wyjdź na spacer, poczuj wiatr we włosach, wybierz się ze znajomymi na wycieczkę lub spotkanie, stosuj aktywności fizyczne, próbuj nowych rzeczy. Spróbuj wyjść poza siebie.
4. Traktuj siebie tak, jakbyś traktował inną osobę przeżywającą smutek.
5. Pamiętaj, że nie musisz być idealny dla wszystkich i robić wszystko najlepiej. Masz prawo popełniać błędy.
6. Pracuj nad własną samooceną.
7. Zrób po prostu coś dla siebie.

Uczennica z kl. 7

Radość

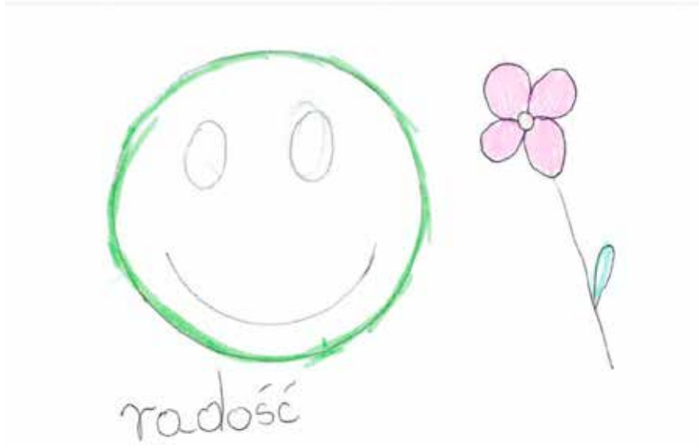
Radość to emocja, którą najchętniej przeżywamy i jest jedną z najprzyjemniejszych emocji. Wyraża pełnię siebie. Jest to stan emocjonalny, który wyraża nasze spełnienie, zadowolenia, euforię i satysfakcję. Jest to uczucie rozbawienia i powoduje, że jesteśmy szczęśliwi. Osoby, które przeżywają radość są szczęśliwe. Najczęściej przejawia się śmiechem, poczuciem beztroski i optymistycznym spojrzeniem na życie.

Radość najczęściej towarzyszy nam m.in.: gdy odniesiemy jakiś sukces, spełniamy upragnione życzenia lub w wyniku pomyślnego zbiegu zdarzeń. Radość sprawia, że nasze życie jest piękniejsze, wypełnione pozytywnym myśleniem i pomaga nam w rozwiązywaniu codziennych trudności. Wydaje się, że każdy z nas chciałby przeżywać codziennie radość. Nasze ciało staje się zdrowsze, gdy towarzyszy nam stan radości i optymizmu. Oddychamy wtedy pełną piersią, mamy więcej energii, chętniej podejmujemy wyzwania.

Największą radość okazują dzieci. Jest to wtedy bardzo szczera emocja. Z biegiem lat okazywanie emocji jest coraz bardziej przez nas kontrolowane. Czasami zdarza się, że jest nawet tłumione. Wtedy radość nie jest już u nas tak naturalna jak u dzieci. Radość jest domeną optymistów. Aby nasze życie było szczęśliwe, potrzebna jest naturalna, prawdziwa radość, która płynie z głębi naszego serca.

Jak można zadbać o swoją radość?
Róbmy rzeczy, które nas uszczęśliwiają, np. spotkajmy się ze znajomymi, pielęgnujmy te relacje lub wyjedźmy na wakacje w miejsce, które lubimy. Jeżeli lubimy zwiedzać nowe miejsca – to je zwiedzajmy. Róbmy to, co dla nas jest przyjemne. Wiadomo, że radość wymaga naszego zaangażowania. Pamiętać trzeba, że aby być szczęśliwym, należy doceniać siebie, pozwolić sobie na przyjemności, próbować nowych rzeczy, eksperymentować.

Sposoby na radość:
1. Myśl pozytywnie.
2. Polub siebie.
3. Polub innych.
4. Ciesz się z małych rzeczy, osiągnięć.
5. Bądź sobą.
6. Dbaj o zdrowe odżywianie.
7. Uprawiaj sporty.
8. Dbaj o zdrowy sen.
9. Śmiej się.
10. Sprawiaj sobie przyjemności.
11. Pozwól sobie na błędy.



Weronika Wierzbicka z kl. 8g

Strach

Strach jest jedną z podstawowych i najważniejszych emocji. Jest uczuciem zupełnie dla nas naturalnym. Pojawia się jako sygnał zagrożenia w sytuacji, w której mamy do czynienia z realnym niebezpieczeństwem. Jest to wrodzona reakcja na niebezpieczeństwo. Dzięki temu, że odczuwamy strach, jesteśmy w stanie ustrzec się przed zagrożeniem. Czasami jest tak, że strach paraliżuje nas przed podejmowaniem nowych wyzwań, wykonaniem obowiązków i rozwijaniem się. Wtedy należy przyjrzeć się temu problemowi, zrozumieć go i stawić mu czoła.

Strach jest naturalną reakcją organizmu zarówno fizjologiczną, emocjonalną, jak i poznawczą: „Uwaga, zbliża się zagrożenie". Dzięki temu sygnałowi możemy szybko reagować. Często strach mylimy z lękiem. Strach jest wtedy, gdy mamy do czynienia z konkretnym obiektem, który ten strach wywołuje. Strach pojawia się w obliczu realnego zagrożenia. O lęku mówimy w przypadku, gdy obawiamy się czegoś, ale nie występuje konkretny obiekt, który u nas ten lęk wywołuje. Lęk ma charakter irracjonalny, wynika z wyobrażonego niebezpieczeństwa albo przewidywanego zagrożenia. Przykładem może być tu sytuacja, kiedy goni nas pies – wtedy czujemy strach. To naturalny strach, który pozwala nam na szybką reakcję. W sytuacji, kiedy boisz się każdego psa – niezależnie od jego wielkości, rasy, jego zachowania i odczuwasz niepokój, widząc psa z daleka lub też na zdjęciu – może być to lęk. Jest to lęk prawdziwy, ale nieuzasadniony (wizerunek psa na fotografii nie jest realnym zagrożeniem).

Strach objawia się na poziomie ciała:
- drżenie nóg,
- potliwość,
- szybsze bicie serca,
- dreszcze,
- suchość w ustach,
- napięcie mięśniowe, itp.

Uczennica z kl. 8

Wstyd

Wstyd to bardzo szerokie pojęcie i może się pojawiać w naprawdę wielu sytuacjach. Towarzyszył ludziom od czasów starożytnych, a być może jest jeszcze starszy. Każdy z nas go w życiu doświadczył. Jest to emocja, która sprawia, że czujemy się źle z powodu jej odczuwania. Dużo osób nazwałoby go negatywną emocją. Jednak może ona nam pomóc w niektórych sytuacjach. Może nas wtedy obronić przed kompromitacją, np. w szkole.

Wstyd pojawia się najczęściej, gdy jesteśmy w obecności innych ludzi. Zdarza się, że boimy się, co mogą oni o nas pomyśleć w różnych sytuacjach. Dostrzegamy w innych taki „autorytet". Obawiamy się, że powiemy lub zrobimy coś, co się im nie spodoba. W opanowaniu wstydu pomaga zmiana naszego nastawienia na bardziej „waleczne". Chociaż myślimy, że może nam się to nie udać, to warto spróbować i się nie poddawać. Innym sposobem na radzenie sobie ze wstydem jest uświadomienie sobie, że inni są tacy jak my, np. w stresie i tremie. Są też tacy, którzy czują zbyt mało wstydu lub w ogóle. Czasami nie są lubiani przez otoczenie, ponieważ zachowują się „jakby wstydu nie mieli".

Judyta Podleśna z kl. 8g

Wstręt

Wstręt to silna emocja na bazie somatycznej, wyrażająca odrazę do czegoś, kogoś, jakiejś sytuacji. Czynnik wywołujący wstręt może mieć charakter materialny (np. szczur, ścieki, kał, padlina) lub abstrakcyjny (brzydzę się kradzieżą).

Wstręt jako emocja podstawowa
Paul Ekman w jednoznaczny sposób wyodrębnił cechy emocji podstawowej. W oparciu o kryteria przyjęte przez amerykańskiego psychologa można wydzielić cztery kategorie reakcji:

1. Komponent behawioralny – wstręt przejawia się jako dystansowanie się od jakiegoś obiektu, wydarzenia, lub jakiejś sytuacji i daje się scharakteryzować jako odrzucenie.
2. Komponent fizjologiczny – ze wstrętem wiązano dwa rodzaje zmian fizjologicznych:
   a) jeden rodzaj zmian odróżnia wstręt od innych emocji – tylko wstręt łączy się ze specyficznym stanem fizjologicznym, którym są mdłości;
   b) drugim fizjologicznym zjawiskiem towarzyszącym wstrętowi jest niekontrolowane uczucie przykrości.
3. Komponent ekspresyjny – poświęcone badania dotyczące ekspresyjnego składnika wstrętu dotyczyły twarzy. Opinie uczonych w tej kwestii są podzielone. Możemy stwierdzić, iż aktywność mięśni twarzy skupia się wokół ust i nosa. Ruchy mięśni albo odwodzą od przyswajania czegoś przez ciało (np. marszczenie nosa, uniesienie dolnej wargi), albo zachęcają do usunięcia czegoś (rozwarcie ust, któremu towarzyszy lub nie towarzyszy wysunięcie języka).
4. Swoiste uczucia – są najtrudniejsze do przeprowadzenia badań. Swoistą cechą wstrętu jest odraza. Doświadczenie wstrętu jest raczej krótkotrwałe, jeśli przyczyna zostanie usunięta. Uczucie wstrętu może być też stanem chorobowym. Do wstrętu często odwołują się też dowcipy, a w pewnych budzących wstręt sytuacjach typową reakcją jest śmiech (a nie mimika wyrażająca wstręt).

Dominika Kużawska z kl. 4d
źródło: pl.m.wikipedia.org

Sposoby radzenia sobie z emocjami tak, aby uniknąć przemocy słownej:

- rozmowa,
- poczucie humoru,
- zajęcie się czymś innym,
- wysiłek fizyczny,
- wyjście do innego pomieszczenia,
- głębokie oddechy,
- liczenie w myślach,
- dialog wewnętrzny /mówienie do siebie w myślach: spokojnie, oddychaj głęboko,
- nazwanie swojego uczucia,
- słuchanie muzyki,
- przypomnienie miłych wspomnień,
- wizualizacja,
- zabawa, spędzenie czasu z pupilem – psem, kotem,
- rysowanie, kolorowanie,
- pisanie pamiętnika,
- śpiewanie,
- sport i ćwiczenia.

Zuzanna Błaszkiewicz z kl. 3d

Złość

Złość, według mnie, to złe reagowanie na jakąś sytuacje, która nam nie odpowiada. Złość można różnie pokazywać, np. krzycząc na kogoś, bijąc go lub wyzywając. Ze złością można sobie radzić różnie, np. wyjść do osobnego pomieszczenia i spróbować się uspokoić, wyjść na spacer i pooddychać świeżym powietrzem, posłuchać muzyki, która nas relaksuje, lub spróbować spokojnie porozmawiać z osobą, na którą jesteśmy źli. Ze złością też można walczyć w taki sposób, że można np. ćwiczyć jakiś sport i w ten sposób odreagować, można też spotkać się z kolegami i pobawić się z nimi, np. w berka lub chowanego. Złość często narasta w nas, gdy coś nam nie pasuje. Wtedy wybuchamy. Chce nam się płakać, czujemy się bezsilni i bezradni. Wtedy chcemy najlepiej gdzieś się ukryć lub odwrotnie, jesteśmy źli na wszystkich i jesteśmy niemili. Myślę, że można wtedy uspokoić się w taki sposób, który najbardziej nas uspokaja i relaksuje.

Jakub Chałas z kl. 6f

Złość kojarzy mi się ze smutkiem, zazdrością i żalem. Odczuwam ją wtedy, gdy jestem zdenerwowany, np. na kogoś. Gdy się złościmy, robimy złą minę, czasami mamy chęć kogoś uderzyć lub obrażamy w myślach. Podczas złości towarzyszą też takie emocje jak: żal, smutek, czasem wstręt.
Według mnie złość nie jest potrzebna, ponieważ w złości możemy coś komuś zrobić albo go obrazić (np. wtedy, kiedy ktoś nas obgaduje i czujemy, że nie chcemy, żeby tak było).

Zdarza się, że wybuch złości przynosi nam korzyści, np.:
- „Mama przez mój wybuch złości kupiła mi figurkę transformens".
- „Przez mój wybuch złości mama wzięła mnie ze sobą do miasta".
- „Kiedy wybuchłem w sklepie złością, dostałem słodycze, żebym się uspokoił".
- „Kiedy wybuchłem złością, moja mama zabrała mnie do babci".

Złość przynosi jednak więcej strat, np.:
- „Kiedy wybuchłem w sklepie złością, wszyscy się na mnie patrzyli".
- „Kiedy wybuchłem złością w domu, mama nic z tym nie zrobiła i zostawiła mnie w domu".
- „Jak wybuchłem złością, to mama krzyknęła na mnie, żebym się uspokoił."
- „Kiedy wybuchłem złością, zepsułem nową zabawkę".

Możemy sobie jednak próbować pomóc w opanowaniu złości, np.
- policzyć do dziesięciu,
- „wyżyć się", np. na poduszce,
- napić się herbaty,
- słuchać muzyki relaksacyjnej,
- porozmawiać z kimś,
- pobawić się z kimś,
- pograć sobie w grę, poczytać, oglądać telewizję.
- przespać się.

Uczeń z kl. 6

Jest to niekontrolowana emocja. Niestety często jest ona w stanie zniszczyć relację między osobami. Złość wyniszcza człowieka od środka. Wyczerpuje jego energię. Złość nigdy nie pomaga, wręcz pogarsza. Pod jej wpływem jesteśmy w stanie popełnić okropne błędy, powiedzieć rzeczy, które nigdy nie przyszłyby nam do głowy, kiedy jesteśmy spokojni.

Uczeń z kl. 8

Złość – jest to emocja, którą średnio lubimy, chociaż jest bardzo potrzebna, jak nad nią panujemy. Pojawia się, gdy coś lub ktoś nas irytuje. Jest potrzebna do rozpoznania, co nam się nie podoba. Każdy ma prawo ją czuć, lecz trzeba nad nią panować i nie dać jej nad sobą kontroli. Czując złość, nie można krzywdzić innych przemocą fizyczną, jak też psychiczną. Nie można wyładowywać na innych złości. Nie można jednak też jej tłumić tak, jak wszystkich emocji. Złość może szybko minąć, lecz musimy zastosować odpowiednie techniki, np. głębokie oddychanie, liczenie do dziesięciu, przytulanie pluszaka lub zrobienie czegoś, co lubimy. Złość potrzebna jest do informowania, że ktoś naruszył nasze granice i nas irytuje. Złość można odczuwać też w stosunku do siebie. Może nas wtedy motywować lub zniechęcać. Złość jest naturalną reakcją człowieka i nie tylko. Możemy zauważyć ją też u zwierząt. Złość jest jedną z emocji, która pozwala nam poznać siebie i własne reakcje. Dzięki niej możemy w sobie coś zmienić. Wywołuje w nas pytanie: Jak sobie z nią poradzić? Kiedy zaczyna być destrukcyjna, warto podjąć działania, które rozładują nasze napięcie, np. sport. Ważne są też techniki relaksacyjne, żeby uspokoić swoje ciało. Warto pracować też nad komunikacją, aby umiejętnie mówić o swoich emocjach, potrzebach i oczekiwaniach.
Złość możemy wyrażać słowami, czynami i reakcjami ciała.
Reakcje z ciała na złość – osoba, która się złości może mieć zaciśnięte mięśnie, czerwoną twarz, zaciśnięte zęby, zmarszczone brwi i może krzyczeć.
Najlepiej nie wyrażać jej słowami i czynami, ponieważ mogą kogoś skrzywdzić. Lecz wyrażanie złości jest potrzebne. Musimy jednak uważać, żeby nie krzywdzić innych i nad nią panować.

Olaf Białkowski z kl. 7b

Złość to jeden z podstawowych stanów emocjonalnych. Jest to złożony stan emocjonalny. Przejawia się m.in.: w rozdrażnieniu, wrogości i nienawiści. Pojawia się, gdy przekraczane są nasze granice osobiste lub gdy ktoś zagraża naszym wartościom. Złość nie należy do emocji negatywnych, ale jej odczucie może być nieprzyjemne i przykre. Złość wywołać mogą różne okoliczności, ale głównie jest to kwestia indywidualna, powiązana z wzorami zachowań i cechami wrodzonymi. Młodzież najczęściej odczuwa złość, np. spotykając się z niezrozumieniem ze strony rówieśników oraz rodziców, poczuciem niesprawiedliwości, kiedy nie zostaną wysłuchani.

Weronika Wierzbicka z kl. 8g

Kiedy czuję złość?

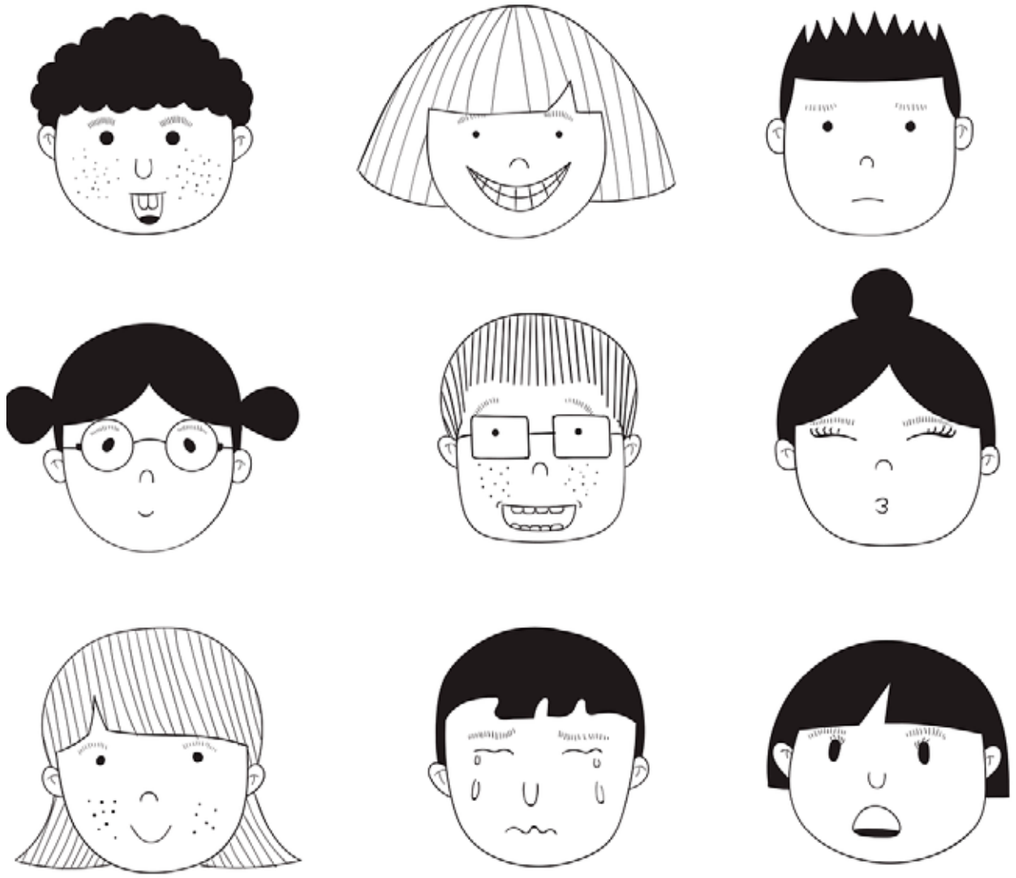
- kiedy coś mi nie wyjdzie,
- jak ktoś zabiera mi przyjaciół, mówiąc, że ja coś zrobiłam, a tak nie było i nie mam jak się bronić
- kiedy czuję niesprawiedliwość,
- gdy ktoś mówi: „A ja to mam, a ty nie. Jestem bogaty, a ty nie",
- gdy ktoś mnie okłamuje,
- gdy ktoś mnie się czepia, a ja staram się tą rzecz poprawić,
- gdy ktoś robi mi coś, co mi się nie podoba,
- gdy jestem zmęczony,
- gdy ktoś niszczy moje rzeczy,
- gdy ktoś mówi, że ma rację, a jej nie ma,
- gdy dostanę uwagę,
- gdy nie mogę robić tego, co chcę,
- gdy ktoś mi coś obieca, a nie dotrzyma słowa,
- gdy ktoś mnie oskarża o coś, czego nie zrobiłem,
- gdy na czymś się skupię, a ktoś mi przeszkadza.

Kiedy czuję strach?

- gdy mam sprawdzian lub klasówkę,
- gdy widzę w telewizji jakiś straszny film.

Uczniowie z kl. 5

DZIAŁ: Z ŻYCIA WZIĘTE



Ta Lily jest...

Cześć, mam na imię Lily, mam 14 lat i chodzę do 8 klasy. Większość uważała mnie za grubą i grzeczną nastolatkę. Od początku 4 klasy, kiedy się przeprowadziłam, byłam wyzywana z powodu wyglądu, w wieku 11 lat zaczęłam się tym przejmować, ale zbytnio tego nie okazywałam. Moi rodzice uważali, że wyglądam normalnie, więc nie wspierali mnie, gdy w szkole mnie wyzywali. Na początku 6 klasy, gdy wszyscy mnie znali jako tę grubaskę, zaczęłam stosować dietę i codziennie ćwiczyłam, lecz to nie pomagało.

Zaczęłam coraz mniej jeść. Raz zjadłam makaron, drugiego dnia jabłko, a trzeciego wypiłam butelkę wody. I tak w kółko. Do mojego życia weszły również częste niekontrolowane napady tzw. żarłoczności, co nie obeszło się bez uwagi moich rodziców, którzy zapisali mnie do psychologa. Minęły 2 lata, kończyłam 7 klasę. Przez jedną rzecz zmienił się mój sposób widzenia siebie, przez co zaczęłam kontrolować swoje zaburzenia, które zdiagnozowano u mnie pod koniec 5 klasy.

A tą rzeczą był nowy chłopak, który dołączył do nas w połowie 7 klasy. Od razu chciał się zaprzyjaźnić. Oboje sobie bardzo zaufaliśmy, mogliśmy rozmawiać godzinami, dokładnie rozumieliśmy swoje problemy. To właśnie jemu zawdzięczam wyjście z zaburzeń odżywiania. Zyskałam nowych przyjaciół, którzy nie patrzyli na mój wygląd, tylko na charakter. Zaczęłam być dość popularna, ale mnie to jakoś nie obchodziło, bo zawsze pamiętałam o Jacobie. A propos Jacoba, nic się między nami nie zmieniło, tak samo jak plany na przyszłość. Planowaliśmy spokojne życie, ja miałam zostać psychodietetyczką, a Jacob planował zostać kryminologiem lub chirurgiem.

Uczennica z kl. 7

Z życia szkoły

Hej! Jestem Kasia i mam 13 lat.
Dwa lata temu przeprowadziłam się z innego miasta. Wiązało się to ze zmianą szkoły. Byłam dosyć nieśmiała, przez co nie zaprzyjaźniłam się z nikim na początku. Po jakimś miesiącu bycia w nowej klasie, jedna dziewczyna, Amelka (tak miała na imię), zaczęła ze mną rozmawiać, a po jakimś czasie zostałyśmy najlepszymi przyjaciółkami. Zaczęłam jej ufać i mówiłam jej prawie wszystko. Codziennie się spotykałyśmy. W kwietniu sprawy zaczęły się komplikować, pojawiły się kłótnie. Były jej urodziny, na których ja nie mogłam być, bo pojechałam do babci. Dowiedziałam się od naszych wspólnych znajomych, że na jej urodzinach mnie obgadywała i mówiła, że przyjaźni się ze mną, bym nie zrobiła sobie krzywdy. Zerwałyśmy przyjaźń. W sumie ona sama przestała się do mnie odzywać i poszła do innych osób w klasie. Ja zostałam sama. Przestałam rozmawiać z klasą, jedynie rozmawiałam z kilkoma chłopakami. Później dowiedziałam się, że wygadywała moje sekrety. W tym samym czasie dziewczyny z klasy zaczęły mnie wyzywać, że nic nie umiem oraz że muszę się bardziej starać na w-f, bo nic mi nie wychodzi i nic tam nie robię.

Płakałam nocami, aż moi rodzice i szkoła znaleźli wyjście – zmiana klasy. Od razu się zgodziłam. Po wakacjach jestem już w nowej klasie, gdzie jest super. Z każdym się dogaduję. Nauczyłam się przez rok, żeby nie ufać każdemu od razu i nieważne, co ludzie o mnie myślą, ważne jest to, jakie to ja mam o sobie zdanie.

Uczennica z kl. 7

Moje doświadczenia z lękiem

W lutym, zeszłego roku, zaczęło się u mnie tak. Małymi krokami narastał we mnie lęk i niepokój.
Na przykład przed normalnymi czynnościami, jak wyjście do babci lub do szkoły, czułam ścisk w brzuchu, kołatanie serca, chciało mi się wymiotować, straciłam apetyt, prawie nic nie jadłam, zaczęłam chudnąć. Leżałam tylko na łóżku i nic nie sprawiało mi przyjemności. Dostawałam komentarze, że jestem leniem i nic w życiu nie osiągnę i że mam się wziąć w garść. Te słowa sprawiały, że jeszcze gorzej się czułam. Minęło trochę czasu i było coraz gorzej. Była sobota, 8 dni przed moimi urodzinami, miałam ciągły niepokój i źle się czułam sama ze sobą.

Postanowiłam poszukać pomocy. Nie miałam dobrego kontaktu z mamą. Postanowiłam spytać ją, czy możemy szczerze porozmawiać – zgodziła się. Powiedziałam jej wszystko, co się dzieje. Była zaskoczona, że jest aż tak źle. Mama zapisała mnie do psychologa i do psychiatry. Bardzo się stresowałam przed pierwszą wizytą. Znalezienie odpowiedniego dla mnie psychologa, przed którym potrafiłam się otworzyć, trwało parę miesięcy. Udało mi się znaleźć odpowiedniego psychiatrę i psychologa. Dostałam leki od psychiatry. I potem miałam zmieniane parę razy, bo nie były odpowiednie i mi nie pomagały. Minęło 11 miesięcy, od kiedy poprosiłam o pomoc. Nie żałuję tego, bo gdybym nie podjęła takiej decyzji, to nie wiem, czy byłabym tu dalej. Dążę do tego, żeby szukać pomocy i nie bać się o nią prosić. Dobranie leków, psychologa, psychiatry może trwać bardzo długo. Zawsze będzie trudno, ale nie wolno się poddawać.

Uczennica z kl. 7

Noc na dzień

Sekundy, minuty,
godziny, dnie,
miesiące, lata
mijają coraz szybciej,
coraz szybciej z dnia na dzień się przeskakuje,
miesiąc innym miesiącem się staje,
coraz bliżej końca,
tego niechcianego końca.

Tyle stresu,
tyle łez,
tyle myśli,
odciąć się da na kocyku,
przy szumie fal wodnych,
na piasku,
słuchając muzyki,
robiąc to, co rzeczywiście chcemy.

Te miesiące, w których Ciebie nie ma,
są szybkie,
ale bolesne.
Dalej nie wiem,
co się stało między nami,
czemu tak bardzo za Tobą tęsknię.

Uśmiecham się,
ale brakuje mi Ciebie.

Patrząc na gwiazdy,
nie da się nie chcieć do tego wrócić,
dlaczego to ja tak bardzo się tym przejmuję,
a Tobie jest to obojętne?

Ty odrzuciłeś,
Ty zraniłeś,
ale to też Ty „powróciłeś",

Fioletowa tkanina,
z napisem białym i sznurkami zielono-niebieskimi
w pamięci mi utkwiła,
była wyjątkowa ta chwila.

Wspominam to co było,
a czego nie ma,
dlaczego tak bardzo chcę, by znów było?
Dlaczego znów mi się w sytuacjach przypominasz?

Nie napiszę do Ciebie,
nie jestem naiwna,
nie zrobię pierwszego kroku po tym,
jak to nagle się skończyło.

Niedługo rok już minie,
a ja dalej pamiętam.

Pamiętam wszystko związane z Tobą,
chwile,
momenty,
rozmowy,
rozmawialiśmy wtedy, gdy żadne z nas nie mówiło.

Jesteś jak gwiazdy.
Wiadomo, że nie pojawiasz się w dzień,
ale w nocy.
Zaczynasz się rozświetlać na ciemnym niebie,
i wtedy Cię widać.
Dobrze widać.
W dzień mimo niewidoczności,
wiem, że jesteś.
Jesteś w mojej głowie,
a tak bardzo nie chce, byś w niej był.

Zniknij, jak gwiazdy z nocy na dzień, ale w nocy już
nie wracaj.

Sekrety

Całą wiedzę o tobie posiadam,
od A do Z wszystko poukładałam,
czemu mi ta pustka się trafiła,
tobie bez różnicy.

Ja morzami łez się umiem zalewać,
ty uśmiechnięty dobę w dobę, daj mi poradnik, jak ty
to tworzysz,
siły na to już nie mam,
tęsknię za tobą za bardzo,
nie zależy ci i nie zależało,
tamten pocałunek na boisku szkolnym nijaki, nic nie
warty?
Wszystko o twoich kolegach wiedziałam,
wszystko o twoich błędach wiedziałam,
wiedziałam nawet, jaki masz styl pisania,
zdjęcia ci na profilowe wybierałam,
na zdalnych też ci pomagałam,
dlaczego ją wybrałeś,
w czym ona lepsza jest,
nie pomaga ci, nie zna cię,
manipuluje cię, co ty jeszcze z nią robisz.

Huragan tobą znów wywołany,
bałagan bez wyjścia,
pustka coraz częściej nawiedza mój mózg,
gdy to już się skończy,
gdy wszystko wróci na bezpieczne tory,
nie pojawiaj się znowu,
bo ufam ci już tak jak nikomu.

Tamten czas

Tamten świat,
tamten czas,
twarz w twarz odwrócona,
oczy w oczy wpatrzone,
uśmiech tworzył uśmiech naprzeciwko,
co się zmieniło?

To co tobie przyniosło śmiech,
mi przyniosło strach,
czasem nie rozumiałeś,
ale ja rozumiałam i cię w tym dopełniałam,
dzień ze śmiechem głośnym nagle w cichy się
zmienił,
z dnia na dzień coraz ciszej, coraz smętnej, coraz
smutniej,
to co zrobiłeś odbija sie na mnie,
tego nie przemyślałeś, nie winie cię za to,
ale dlaczego to zrobiłeś kochanie?

Od rana do wieczora, kilka godzin spędzone,
od nocy do rana, cała noc nieprzespana,
zdjęcia pamiętam, nawet sama robiłam i wybierałam,
misia też pamiętam, to go uwielbiałam,
twe włosy puszyste były,
zawsze w nieład je trzepałam,
terapią moją na świat byłeś,
ludzi nie lubiłam a ty wyjątkiem byłeś,
zatopmy się w morzu tych cudownych wspomnień.

Bransoletka

Dnia tamtego słonecznego,
sznurek mi dałeś, grubszy, jakby na rękę,
z imieniem moim wyszytym,
ty nie pamiętasz, ja pamiętam doskonale
to co ty już zapomniałeś.

Bez ciebie jakoś smutno, ale ty szczęśliwy jesteś,
to ważniejsze, od wszystkiego,
informacji o tobie wiem wiele, ty o mnie niewiele,
czy te chwile dobre pamiętasz, czy już w niepamięć
porzuciłeś.

Twoja głowa nowymi znajomymi wypełniona,
ale nie moja, moja dalej tę jedną pustkę ma,
bo ciebie w niej brak,
zniknęłam, tak jak to zaplanowałeś,
urazy nie żywię, lecz było inne rozwiązanie,
gdy ty śpisz, na materacu miękkim jak mgła,
ja przyglądam się cały czas, temu jednemu
wspomnieniu,
które w głowie mam cały czas,
nieprzerwanie,
zapomnieć o nim tak samo trudno, jak o tobie
zapomnieć,
wiesz, że coś było,
ale już nie wiesz, co dokładnie.

Grzanka

DZIAŁ: RELACJE Z INNYMI

Co to są relacje międzyludzkie?

Człowiek z natury jest istotą społeczną. Budowanie relacji społecznych to jeden z podstawowych elementów naszego życia. Ważne jest, aby od młodych lat uczyć się budować te relacje w zgodzie ze sobą i szacunkiem do innych. Budować je w taki sposób, aby były satysfakcjonujące.

Relacje międzyludzkie jest to sposób kontaktu, wyrażania i porozumiewania się z innymi ludźmi. Relacje te dotyczą każdego z nas i budujemy je codziennie. Budujemy je z koleżankami, kolegami, rodzicami, rodzeństwem, najbliższymi przyjaciółmi i z dalekimi znajomymi. Budujemy je nawet w sklepie, u fryzjera, na siłowni, itd.

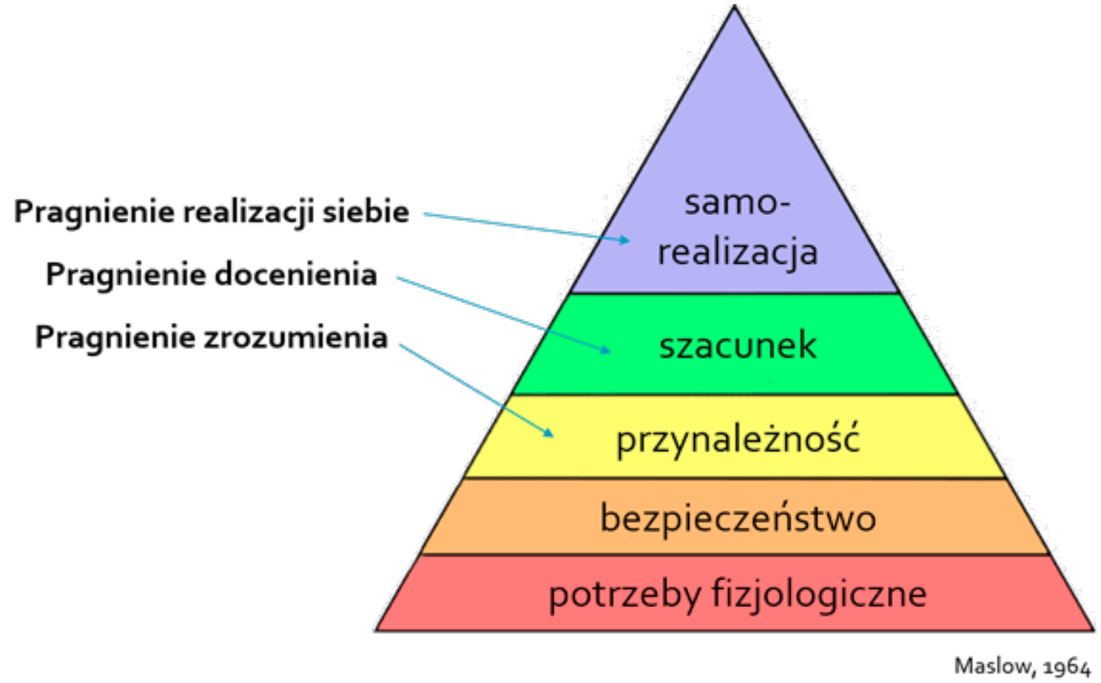
Budowanie relacji polega na wzajemnym szacunku do siebie, zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa, empatycznym podejściu do innych, zrozumieniu innych i umiejętności współpracy. Jest to umiejętność społeczna, której uczymy się całe życie. Dzięki tej umiejętności człowiek lepiej funkcjonuje w społeczności.

W relacji ważne są umiejętności:

- słuchania innych,
- jasnego komunikowania swoich potrzeb,
- szczerości wobec innych,
- empatii,
- braku oceny innych,
- brania odpowiedzialności za podejmowane działania,
- szanowania granic własnych i innych.

Uczennica z kl. 7

Najefektywniejszy sposób na budowanie dobrych relacji w grupie i z grupą



REALIZACJA SIEBIE:

- Odkryj talent.
- Określ cel.
- Angażuj wszystkich.
- Dobrze podziel zadania.
- Zorganizuj miejsce skupienia.

DOCENIANIE INNYCH:

- Bądź szczery.
- Bądź konkretny.
- Doceniaj wysiłki.
- Bądź wdzięczny.
- Inspiruj i motywuj innych do wzajemnego doceniania wysiłku.

ROZUMIENIE INNYCH:

- Słuchaj.
- Patrz w oczy.
- Okazuj, że słuchasz.
- Bądź szczery.
- Nie oceniaj i osądzaj innych.
- Przestrzegaj zasad.

Julia Szczepankiewicz z kl. 7c

Jak zdobyć przyjaciela?

Wobecnych czasach bardzo trudno jest zdobyć przyjaciela, dlatego został stworzony ten artykuł. Najtrudniej jest znaleźć przyjaciela dzieciom i młodzieży z Ukrainy, ponieważ nie mówią po polsku, mają inne zwyczaje i inny sposób wyrażania emocji, czego następstwem jest problem w komunikacji z Polakami. Moje rady, jak zdobyć przyjaciela nie tylko swojej narodowości:

- Dużo się uśmiechajcie i bądźcie wyrozumiali, nawet jeśli nie do końca się rozumiecie.
- Sami szukajcie kontaktu z nowymi osobami, bądźcie pomocni i uprzejmi.
- Postarajcie się znaleźć osobę, która lubi to samo, np. te same bajki, książki, zabawki czy sporty.
- Bawcie się i spędzajcie czas z osobą, którą lubicie.
- Uszanujcie to i zaakceptujcie, że ktoś lubi inne rzeczy niż Wy i mogą być one dla Was nową inspiracją.
- Zachęcajcie innych do wspólnych aktywoności, np. tańca, śpiewu, malowania, grania w gry zespołowe.

Mam nadzieję, że moje rady będą dla Was przydatne i poznacie dużo ciekawych osób, z którymi przyjaźnie będą trwały długie lata.

Zuzanna Błaszkowska z kl. 3d

Jak radzić sobie z zaczepkami innych?

Wiele osób nie potrafi bezpośrednio kontrolować własnych pojawiających się uczuć. Nie dajemy rady opanować uczucia gniewu, kiedy ktoś próbuje nas oszukać. W ciągu jednego dnia odczuwamy kilka różnych emocji takie, jak np. złość, radość, gniew, przyjemność, frustrację czy zadowolenie. Niemniej jednak od nas zależy, co zrobimy, kiedy się złościmy. Czy wyładujemy złość na kimś bliskim, czy fizycznie, np. w sporcie. Jeżeli ktoś w szkole cię obraża, nie przejmuj się, po prostu to zignoruj. A czy ty sam potrafisz powstrzymać swoje emocje, gdy ktoś cię obraża? Umiesz siebie kontrolować?

Sposób na zaczepkę innych:
- odpowiadaj krótko, uprzejmie, stanowczo,
- panuj nad emocjami,
- nie daj się sprowokować,
- po prostu zakończ taką rozmowę,
- zajmij się tym, co masz do zrobienia.

Pamiętaj!!!
Często pojawia się pokusa, aby odpowiedzieć na zaczepkę i obronić się, ale to właśnie wróży porażkę i negatywne emocje w konsekwencji.

Uczeń z kl. 7

Szkolne relacje – łatwe czy trudne?

Dobre relacje nauczyciel – uczeń polegają na współpracy dwóch stron. Wtedy uczniowie mają pozytywne podejście do lekcji, starają się o lepsze oceny i zapamiętują więcej informacji. Ktoś może powiedzieć, że to bzdury, ale nie, to jest potwierdzone naukowo.

Nauczyciel, który chce mieć dobre relacje z uczniami, musi zacząć od nawiązania miłego, pozytywnego kontaktu, ponieważ na uczniów krzyki oraz wytykanie błędów nie działają i zniechęcają ich do nauki. Nauczyciel powinien pomagać uczniom się rozwijać i naprowadzać ich działania, by „zaowocowało" to w przyszłości.

Uczeń też jest ważnym „pionkiem" w dobrej relacji nauczyciel – uczeń, a mianowicie, dobrze byłoby, gdyby uczeń miał dobre nastawienie do szkoły i nauczycieli. Powinien mieć chęci i ambicje jednocześnie, ponieważ gdy tego nie będzie, to dla ucznia nauka będzie przymusem, a nie ciekawą pouczającą przygodą.

Można więc śmiało powiedzieć, że utrzymanie tej relacji nie jest trudne, ale bardzo potrzebne dla obu stron.

Uczeń z kl. 8

Jak budować relacje z nauczycielem?

<u>Każdy nauczyciel chce mieć dobre relacje z uczniami.</u>
Przestrzeganie ustalonych zasad pomaga w zarządzaniu klasą. Pewne przyzwyczajenia i nawyki nauczyciela mogą jednak popsuć tę relację. Wszelkie uwagi dotyczące wyglądu lub zachowania ucznia warto wyjaśniać w cztery oczy bez niepotrzebnego sarkazmu. Publiczna reakcja na niewłaściwe zachowanie ucznia prawie nigdy nie daje dobrych rezultatów, a częste zwracanie krytycznej uwagi osłabia komunikat. Budowanie relacji nie musi być dużym przedsięwzięciem. Wystarczy pytanie o samopoczucie, zauważenie smutnej miny, oferowanie pomocy.

<u>Uczniowie również chcą mieć dobre relacje z nauczycielami.</u>
Najlepszym sposobem na budowanie relacji jest wspólne działanie, które pozwoli uczniom poznać nauczyciela z różnych stron.
- Gdy przechodzisz obok nauczyciela (i nie tylko) to zawsze mów „dzień dobry", bo to oznaka dobrego wychowania.
- Ucz się na bieżąco, ponieważ nauczyciele cenią pilnych uczniów. Zadawaj pytania, jeśli nie rozumiesz polecenia.
- Chodź na dodatkowe zajęcia w szkole, nauczyciel wie, na jakie zajęcia chodzisz.
- Nie spóźniaj się na lekcje. Przestrzegaj regulaminu szkolnego.
- W budowaniu i utrzymywaniu relacji ważny jest wzajemny szacunek, zaufanie, empatia i zrozumienie.

Uczeń z kl. 8

Czym są umiejętności społeczne?

Umiejętności społeczne to przede wszystkim kompetencje radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych. Są one bardzo istotne w naszym codziennym życiu. Kształtują w nas łatwość nawiązywania kontaktów, komunikatywność, radzenie sobie z emocjami, zdolność relacji rówieśniczych jak również dostosowanie się do panujących zasad społecznych.

Umiejętności społeczne nabywamy i rozwijamy już w dzieciństwie. Możemy się ich uczyć, wzmacniać, jak również rozwijać. Niektóre umiejętności są złożone i nie są łatwe do osiągnięcia. Nie oznacza to jednak, że jest to niemożliwe.

Dzięki umiejętnościom możemy zaadoptować się do środowiska, w którym przebywamy. Są czasami nazywane jako umiejętności interpersonalne, czyli radzenie sobie ze stresem, bycie odważnym w komunikacji, jak również radzenie sobie z autoprezentacją. Trzeba pamiętać, że w kształtowaniu umiejętności fundamentalną rolę odgrywają rodzice, a potem środowisko społeczne. To rodzice kształtują wzorce zachowań poprzez modelowanie, czyli własne zachowanie. Oni uczą, jak być i jak się zachować. Rodzice dają i uczą poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie, jak również zrozumienia, szacunku i wyrażania siebie.

Umiejętności społeczne warunkowane są przez takie czynniki jak:
- inteligencja społeczna,
- inteligencja emocjonalna,
- temperapent,
- cechy osobowości.

Wysokie kompetencje społeczne, czyli umiejętności społeczne, pozwalają nam na osiągnięcie sukcesów życiowych.

Umiejętności społeczne możemy podzielić na poziomie ogólnym i wyróżnić dwa typy: są to podstawowe umiejętności społeczne i złożone. Aby nauczyć się umiejętności złożonych, musimy zacząć od tych podstawowych.

Do podstawowych umiejętności zaliczamy m.in.:
- słuchanie,
- rozpoczęcie rozmowy,
- zadawanie pytań,
- mówienie „dziękuję",
- przedstawianie siebie i innych,
- umawianie spotkania.

Do złożonych umiejętności zaliczamy m.in.:
- empatię,
- pewność siebie,
- proszenie o pomoc,
- przekonywanie innych,
- radzenie sobie z emocjami.

Uczeń z kl. 8

Kot Biszkopt

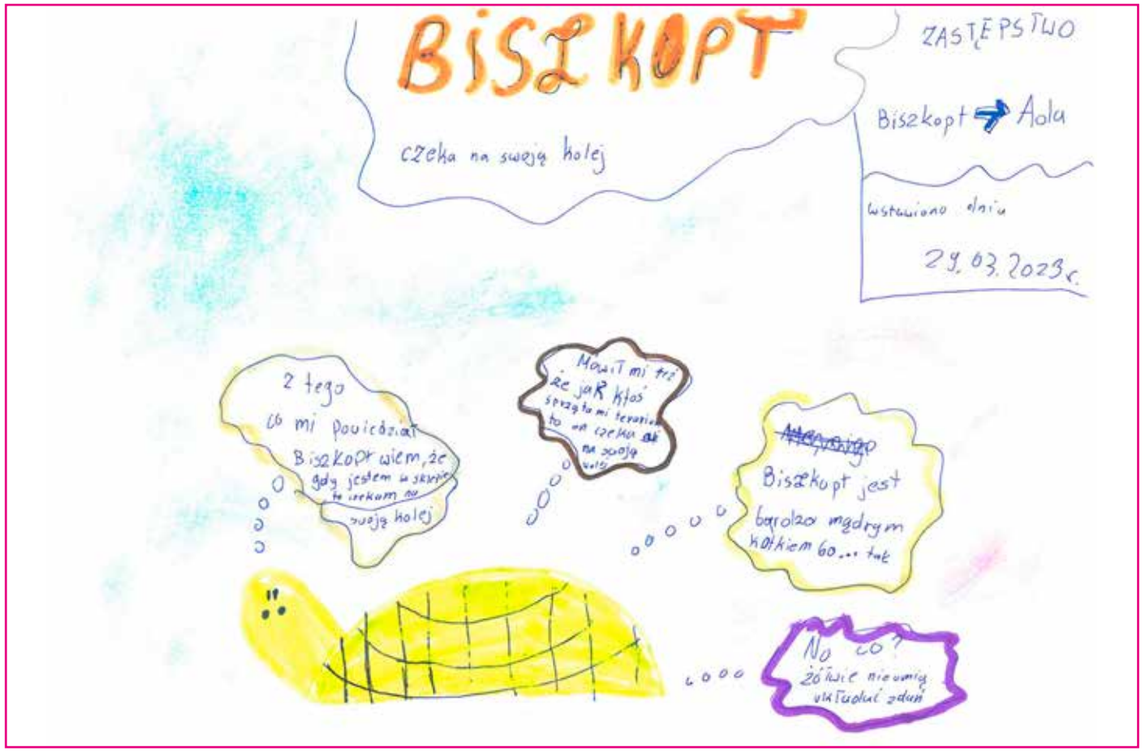
Biszkopt jest dachowcem, ma brata kota Rudego i siostrę żółwicę Adę. Kotek ma rok i 9 miesięcy. Biobiuszek kocha bawić się i (niestety) jeść puchate kuleczki, z których ma zrobiony nosek. Biobiusz umie się zachować, umie mówić PRZEPRASZAM. Kot zna wszystkie umiejętności społeczne m.in.: radzenie sobie ze złością, czekanie na swoją kolej, rozmawianie z innymi, rozpoznawanie emocji, itp. Zna swoje uczucia, umie je rozpoznać i o nich opowiedzieć.

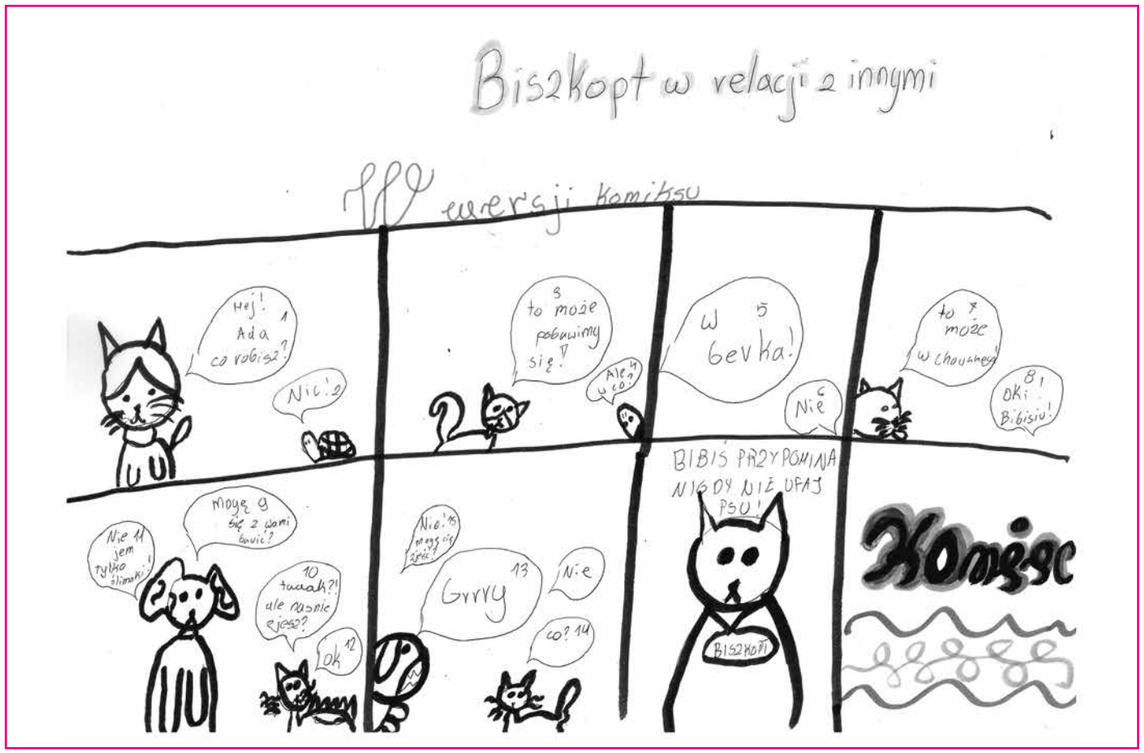
Biobiuszek opowie teraz o swoim bracie Rudusiu.

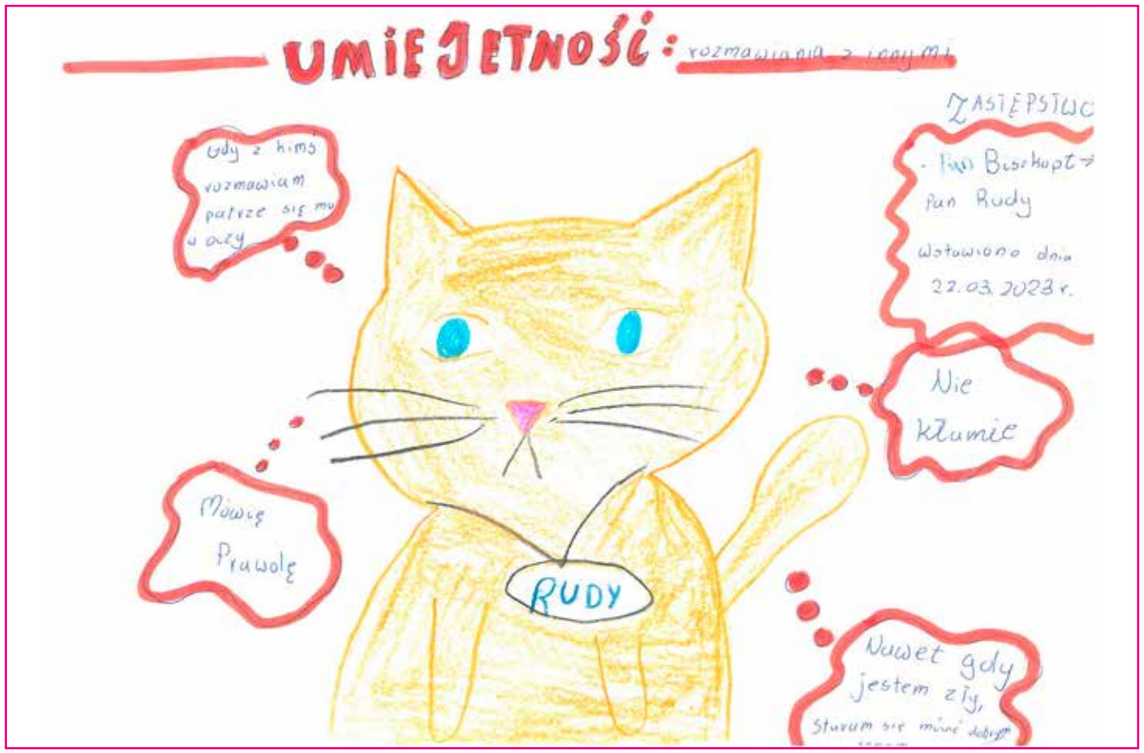
Hej. Jak wiecie, mam na imię Biszkopt. Mój brat Rudy też ma rok i 9 miesięcy. Rudy kocha jeść gumki do włosów i gumowe rzeczy. Niestety Ruduś miał dwie operacje, bo zjadł gumkę i moji popsa. Jestem smutny i pilnuję Rudulka, bo gdy zje kolejną rzecz, będzie musiał być uśpiony. Ja Rudego nazywam Ruda pałka. Teraz mogę opowiedzieć o mojej siostrze Adzie. Ada, zwana Adelajdą, 2 stycznia skończyła 7 lat. Ada zawsze tańczy makarenkę głową, gdy chce jeść. Adusia kocha spać w sianie. Teraz bardzo tęsknię za Adelajdą, bo raz na jakiś czas zapada w sen zimowy.

Hanna Nasiłowska z kl. 5a

Umiejętności społeczne Kota Biszkopta

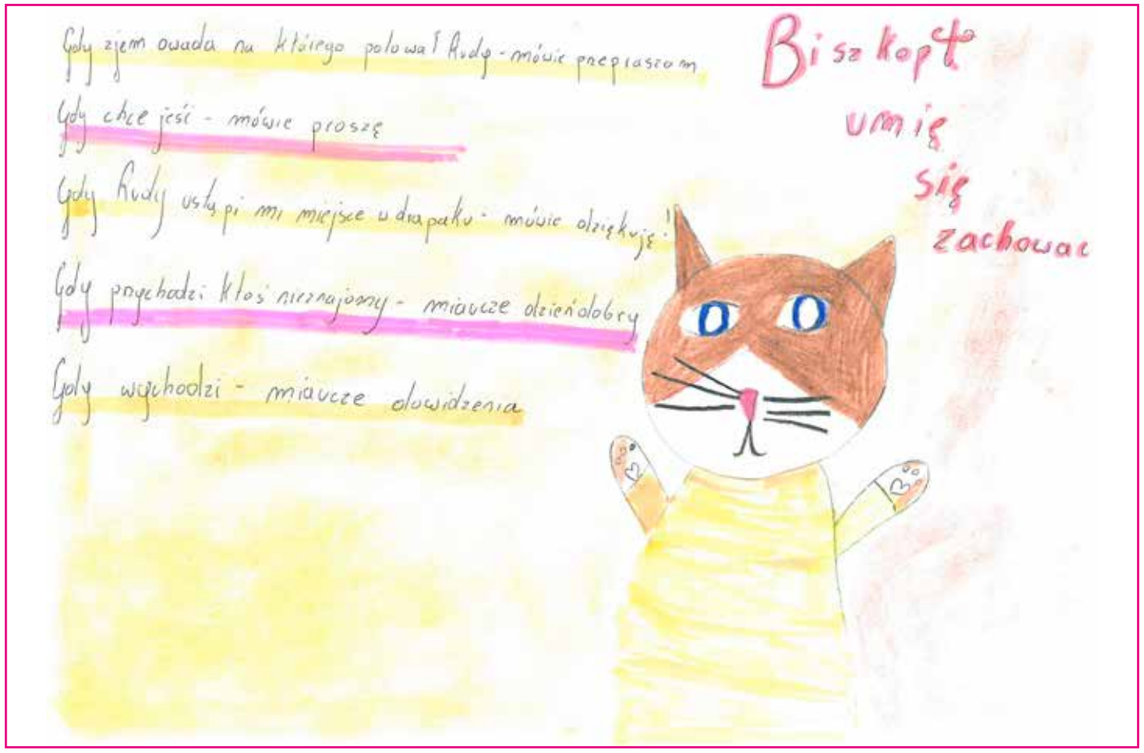






UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE



Poznaj schematy nabywania umiejętności społecznych:

1. Umiejętność zachowywania się

słuchaj → obserwuj → wyciągnij wniosek → zareaguj właściwie
↓ ↓ ↓ ↓
Co mówią inni? patrz na innych analizuj wypowiedź i zachowanie zachowaj się dobrze

2. Umiejętność poznawania swoich uczuć

pomyśl → określ → powiedz
↓ ↓ ↓
Co się stało? nazwij emocję jak się czujesz?

3. Umiejętność mówienia przepraszam

pomyśl → określ → powiedz
↓ ↓ ↓
Co się stało? przyznaj się do swojej trudności użyj słowa przepraszam

4. Umiejętność rozumienia słowa NIE

pomyśl → określ → zrozum
↓ ↓ ↓
Co się stało? Co zyskasz a co stracisz? Przyjmij/ uznaj słowo NIE

5. Umiejętność radzenia sobie ze złością

zatrzymaj się → określ → powiedz
↓ ↓ ↓
pomyśl, co się stało jak się czujesz jak się czujesz

6. Umiejętność czekania na swoją kolej

spójrz → pomyśl → poczekaj
↓ ↓ ↓
rozejrzyj się do koła co chcesz powiedzieć lub zrobić na swoja kolej

7. Umiejętność rozmawiania z innymi

słuchaj → obserwuj → powiedz
↓ ↓ ↓
co mówią inni patrz na innych w odpowiednim momencie

8. Umiejętność radzenia sobie ze smutkiem

zatrzymaj się → określ → powiedz → zastanów się
↓ ↓ ↓ ↓
pomyśl, co się stało jak się czujesz jak się czujesz co zrobić?

DZIAŁ: PRAWA DZIECKA

Moje prawa i obowiązki

Każdy z nas niezależnie od tego, czy jest duży, mały, stary, młody, ma swoje prawa i obowiązki. W szczególnej sytuacji są dzieci i młodzież. Nie są jeszcze dorośli, więc nie posiadają pełnych praw obywatelskich. To jednak nie oznacza, że nie zasługują na godność i szacunek. Ponieważ na świecie prawa dzieci, czyli małych ludzi, były łamane, powstała **„Konwencja o prawach dziecka”**, w której ujęto najważniejsze zasady, jakich powinni przestrzegać dorośli oraz prawa, które powinny mieć dzieci. Wszystkie państwa zrzeszone w Organizacji Narodów Zjednoczonych mogą dobrowolnie uznać i przestrzegać tej konwencji. Polska ratyfikowała ją (czyli podpisała, uznała i zobowiązała się do przestrzegania) w 1991 roku.

Konwencja o prawach dziecka mówi między innymi, że:

- Nikt nie ma prawa dziecka zmuszać do czegokolwiek, a szczególnie do zrobienia czegoś złego.
- Nikt nie ma prawa dziecka poniżać, krzywdzić, bić, wyzywać.
- Dziecko ma prawo otrzymać w potrzebie pomoc i opiekę.
- Dziecko ma prawo do własnego zdania.
- Dziecko ma prawo do tajemnic.
- Nikt nie ma prawa bez pytania czytać korespondencji dziecka.
- Dziecko ma prawo uczyć się i powinno mieć zapewniony dostęp do edukacji.
- Nikt nie ma prawa prześladować dziecka, które różni się od innych, np. kolorem skóry, zdrowiem, urodą.
- Wszyscy powinni przestrzegać praw dziecka.

Rzecznik praw ucznia. Kodeks Praw Ucznia.
Bycie uczniem wiąże się z obowiązkami. Naukę można traktować jako pracę młodego człowieka. Mamy zatem godziny pracy, konkretne zadania do wykonania oraz oceny, które informują nas o tym, jak pracujemy.

Trzeba pamiętać, że nauka czyli przygotowanie do przyszłego dorosłego życia, jest niezmiernie ważnym etapem. Nie powinniśmy pozwalać

sobie na brak zaangażowania i lekceważenie obowiązków szkolnych.

Jednak jako uczniowie mamy nie tylko obowiązki, ale również prawa. Chronią nas one, podobnie jak prawo pracy chroni dorosłych pracowników. Dawniej w celu uporządkowania sytuacji uczniów w całej Polsce obowiązywał „Kodeks ucznia”, w którym zawarte były podstawowe prawa i obowiązki dziatwy szkolnej. Dzisiaj sytuacja trochę się zmieniła. Każda szkoła tworzy własne przepisy zawarte w Statucie i Regulaminie szkoły oraz Wewnątrzszkolnym systemie oceniania. Muszą być one zgodne z prawem ogólnopolskim (np. Konstytucja lub Ustawa o oświacie) i uznawanym przez Polskę międzynarodowym (np. Konwencja o prawach dziecka ONZ). W większości szkół istnieje specjalna osoba – Rzecznik Praw Ucznia, który pomaga uczniom egzekwować ich prawa.

źródło: www.edukator.pl

Obowiązki dziecka

- Szanowanie swoich rodziców.
- Aktywne pomaganie rodzicom w domowych czynnościach.
- Szanowanie pracy swojej i innych.
- Dbanie i szanowanie zabawek oraz innych przedmiotów otrzymanych od rodziców i innych osób.
- Rzetelne spełnianie obowiązku ucznia.
- Zgodne współdziałanie z innymi dziećmi.
- Akceptowanie i aktywne pomaganie osobom niepełnosprawnym.
- Bycie wrażliwym na krzywdę innych.
- Szanowanie i wzrastanie w poczuciu odpowiedzialności za środowisko przyrodnicze.

25 rzeczy, które powinien umieć zrobić 12-latek:

1. Przygotować sobie kanapki. – Do szkoły albo jak jest głodne. Z użyciem noża, wyjęciem wszystkiego z lodówki, a jeśli chodzi o śniadanie do szkoły – z zapakowaniem wszystkiego do pojemnika i spakowaniem do plecaka.

2. Przygotować herbatę. – Z użyciem najprawdziwszego wrzątku, bez nadzoru i wskazówek osoby dorosłej.

3. Samodzielnie umyć włosy, ciało i pamiętać o systematycznym myciu zębów. – Część dwunastolatków bez trudności obcina sobie także paznokcie.

4. Odkurzać. – Nie powinno być to odkurzenie byle jakie, a kończące się zachwytem rodziców i ukradkowym poprawianiem. Dwunastolatek powinien włożyć tyle wysiłku w odkurzanie, aby efekt był zadowalający.

5. Skosić trawę. – 12-latek powinien już skosić trawę na tyle dobrze, aby jego praca nie wymagała poprawek.

6. Wiązać buty. – Wielu rodziców wciąż jednak szuka dla 10-latka zimowych butów zapinanych na rzep.

7. Opróżnić i załadować zmywarkę. – 12-latek powinien opróżnić i zapakować zmywarkę tak, aby jego praca nie wymagała poprawek.

8. Pomóc rodzeństwo w higienicznych czynnościach. – Starszy brat lub siostra bez żadnego problemu może asystować młodszemu rodzeństwu przy umyciu rąk czy buzi.

9. Wymienić żarówkę. – To cienkie szkło, ale nastolatek powinien to umieć już zrobić.

10. Wyczyścić samochód w środku. – Dokładne odkurzenie foteli, wyniesienie i wytrzepanie dywaników oraz oczyszczenie deski rozdzielczej z kurzu to zadania, którym powinno sprostać każde dwunastoletnie dziecko.

11. Umycie auta z zewnątrz. – Dokładne i staranne, włącznie z umyciem szyb sprayem.

12. Skutecznie pomóc w przygotowaniu obiadu. – Dwunastolatek spokojnie może pokroić warzywa, przygotować marynatę do mięsa (z przepisem od mamy) albo rozklepać mięso na kotlety.

13. Powiesić pranie. – Dbając o to, aby rękawy wyjąć ze środka bluzy czy rozprostować ręczniki.

14. Umyć lustra. – 12-latek powinien umyć lustra tak, aby efekt był co najmniej zadowalający.

15. Wyprowadzić psa.

16. Zrobić proste zakupy. – 12-latek spokojnie może pójść do pobliskiego sklepu po kilka niezbędnych rzeczy i kupić to, o co zostaje poproszony.

17. Wynieść śmieci.

18. Wypielić ogród. – Rzecz jasna nie cały, gdy mówimy o wielkiej działce – kilka grządek nie powinno jednak stanowić problemu.

19. Nakrywać do stołu. – I wiedzieć, po której stronie należy kłaść noże, widelce i łyżeczki.

20. Dokładnie posprzątać swój pokój. – Z uwzględnieniem starcia kurzu, zmycia plam z biurka lub starannego nałożenia narzuty na łóżko.

21. Rozpakować zakupy. – Nie chodzi tu o wyjęcie produktów z reklamówek, ale odłożenie ich na swoje miejsce.

22. Spakować plecak do szkoły. – Porządne spakowanie plecaka powinno już być obowiązkiem samego dziecka.

23. Obrać ziemniaki.

24. Wyczyścić buty. – Z użyciem odpowiednich ilości preparatów.

25. Wstawić pranie. – 12-latek samodzielnie powinien posegregować pranie, ocenić, którego jest więcej i dobrać detergent. Wskazówki co do temperatury i programu są wskazane.

źródło: www.rodzicowo.pl

DZIAŁ: PROFILAKTYKA

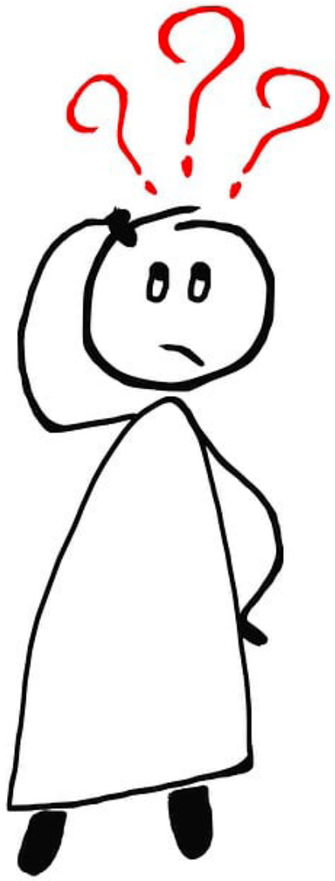
Profilaktyka i jej cele

Profilaktyka to wyeliminowanie lub ograniczenie przyczyn zaburzeń. Celem profilaktyki jest zapobieganie najbardziej dokuczliwym dysfunkcjom człowieka lub ich łagodzenie.

Profilaktyka jest to działalność, która ma miejsce, zanim rozwinie się choroba, Musi koncentrować się na badaniu zwiastunów choroby lub zdrowia, zwanych odpowiednio czynnikami ryzyka oraz czynnikami chroniącymi (Coie i in. 1996, s. 16). Profilaktyka – obok diagnozy i terapii – jest jednym z najważniejszych działań psychologii.

Przedmiotem badań profilaktyki są m.in.:
- zachowania ryzykowne dzieci, młodzieży, dorosłych,
- czynniki ryzyka i czynniki chroniące,
- zmiany zachodzące w tym zakresie w zależności od uwarunkowań związanych z jednostką i środowiskowych, a także ich interakcji.

Działania profilaktyczne można podzielić na 3 formy:
- oddziaływania do całego społeczeństwa,
- oddziaływania do grupy społecznej,
- oddziaływania skierowane do określonej osoby.



Uczennica z kl. 8

Poczucie własnej wartości – samoocena

Często zastanawiamy się, czym jest nasza samoocena? Na czym to polega? I jak możemy ją kształtować? Aby zrozumieć, czym jest, należy zwiększyć swoją wiedzę w tym zakresie, świadomie określić swoją samoocenę i jeżeli jest taka potrzeba, zacząć nad nią pracować. Poczucie własnej wartości to ważny dla nas fundament, na bazie którego opiera się nasz rozwój osobisty i emocjonalny. To, jak spostrzegamy samego siebie, jak się ze sobą czujemy, wpływa na wszystkie inne aspekty naszego życia.

Edukacja

Samoocena – jest to proces w naszej głowie, który sami kształtujemy. Obraz ten może być pozytywny lub negatywny. Samoocena jest trwała, aczkolwiek nasza opinia o nas samych może być zaburzona przez jakąś sytuację. Możemy mieć ogólną dobrą samoocenę, ale przy konkretnym wyzwaniu może być ona zaburzona.

Na naszą samoocenę wpływają różne czynniki m.in.: uwarunkowania genetyczne, cechy osobowościowe, rezultaty działań, opinia innych. Wpływ tych czynników w dużej mierze zależy od nas i od tego, jak spostrzegamy siebie, jakie są nasze reakcje na różne rzeczy.

Ważną informacją dotyczącą samooceny jest to, że właśnie ona chroni nas przed lękiem, zapobiega wykluczeniu społecznemu i wspomaga realizację celów. Nadmierne myślenie może wywołać u nas poczucie odrzucenia przez innych. Wykluczenie społeczne obniża naszą samoocenę. Akceptacja działa odwrotnie, sprawia, że samoocena wzrasta.

Jeżeli mamy wyższą samoocenę, mamy też większe przekonanie, że możemy więcej osiągnąć. Natomiast zbyt wysoka samoocena może sprawić, że podejmiemy się nierealnych działań, które mogą skończyć się porażką. Osoby cieszące się dobrą samooceną są w stanie przetrwać każdą sytuację, trudność i wyzwanie.

Jak dbać o samoocenę?
- Podążaj za tym, w co wierzysz, myślisz i czujesz.
- Wierz w siebie.
- Realnie postrzegaj rzeczywistość.
- Nie warto nadmiernie przejmować się tym, co o nas myślą inni.
- Unikaj stwierdzeń – nie umiem, nie potrafię, inni mnie nie lubią.

7 kroków zwiększających Twoją samoocenę:
1. Nie generalizuj.
2. Bądź świadomy swoich zwycięstw.
3. Wierz w siebie.
4. Wzmacniaj swoje mocne strony.
5. Akceptuj siebie takim, jakim jesteś.
6. Nie porównuj się z innymi.
7. Staraj się być lepszym każdego dnia.

Uczennica z kl. 8

Cyberprzemoc

Wraz z rozwojem mediów elektronicznych obserwuje się w środowisku dzieci i młodzieży rosnącą liczbę przypadków uznawanych za przejaw tzw. cyberprzemocy, czyli przemocy elektronicznej polegającej na prześladowaniu, nękaniu, wyśmiewaniu innych osób z wykorzystaniem Internetu i narzędzi typu elektronicznego takich jak: SMS, witryny internetowe, e-mail, fora dyskusyjne w Internecie, portale społecznościowe i inne. Dzieci i młodzież zazwyczaj podejmują działania uznawane za cyberprzemoc, nie mając świadomości ich konsekwencji. Celem zajęć prowadzonych w naszej szkole jest zwrócenie uwagi uczniów na zjawisko cyberprzemocy, uwrażliwianie ich na specyfikę problemu oraz zwiększanie świadomości uczniów dotyczącej konsekwencji przemocy w Internecie, zarówno sprawców, jak i ofiary. Efektem zajęć jest wprowadzenie reguł kulturalnego i bezpiecznego korzystania z sieci oraz zasad reagowania w sytuacjach cyberprzemocy. Uczniowie w toku zajęć dowiadują się m.in. jakie formy może przyjmować cyberprzemoc, jakie emocje może rodzić cyberprzemoc u sprawcy, jak również ofiary tej przemocy. Zapobieganie przemocy elektronicznej wymaga uświadomienia młodym internautom istoty problemu, jak również ich konsekwencji, które dotyczą zarówno ofiary, jak i sprawcy. Młodzi ludzie powinni wiedzieć, jak reagować w przypadku bycia nie tylko ofiarą cyberprzemocy, ale również jak reagować w przypadku bycia świadkiem, w jaki sposób i gdzie szukać pomocy.

W związku z pojawiającym się w mediach dużym hejtem ze strony młodzieży, szkoła organizuje różnego rodzaju zajęcia, warsztaty, pogadanki na temat racjonalnego i odpowiedniego korzystania z Internetu. Ważne jest, aby młodzież wyciągała z zajęć odpowiednie wnioski. Zachęcamy Państwa, aby w domach rozmawiać z dziećmi i młodzieżą, jak należy odpowiednio korzystać z Internetu. Polecamy krótki film – Cyberprzemoc odc. 3.

Podsumowanie przez uczniów zajęć w kl. 8 dotyczących cyberprzemocy – to zapamiętali uczniowie z zajęć:

- Wszystko, co zamieszczamy w Internecie zostaje w nim na zawsze. Nieważne, czy to usuniemy, czy jakkolwiek się tego pozbędziemy, to i tak tam zostanie.
- Nie wrzucaj swoich zdjęć do Internetu.
- Nie hejtuj.
- Zgłaszaj niedozwolone rzeczy.
- Nie wchodź na podejrzane linki.
- Nie udostępniaj danych o sobie.
- Pomyśl dwa razy, zanim coś udostępnisz.
- Nie powinniśmy upowszechniać za dużo informacji o sobie.
- Nie powinniśmy kontaktować się z nieznajomymi.
- Nie powinniśmy wchodzić na nielegalne linki.
- Nie powinniśmy wrzucać zdjęć wyjazdu w terminie wyjazdu.
- Trzeba uważać, co się wrzuca, na to, co się pisze w Internecie i na to, co się tam wstawia. Bo z Internetu rzeczy nie znikają, wszystko zostaje w sieci.
- Nie hejtuj, można tym kogoś zranić, co się pisze.
- Uważaj, w co i jakie linki się wchodzi, bo mogą one wydobyć nasze dane osobowe.
- Wszystko, co wstawiamy do Internetu tam zostaje. W Internecie nic nie ginie. Wszystkie nasze zdjęcia, komentarze, filmiki są w stanie obejrzeć miliony osób. Nie jesteśmy w stanie kontrolować, kto przesyła nasze dane osobiste po różnych stronach. Powinniśmy się zastanowić dwa razy, zanim coś wstawimy, zanim coś skomentujemy – czy my też chcielibyśmy dostać taki komentarz? Sieć skrywa wiele niebezpieczeństw, których powinniśmy się wystrzegać.
- Wszystkie informacje z zajęć były ważne, ale najważniejsze było to, że informacje podane w Internecie zostaną tam na zawsze.
- Z ostatnich zajęć z cyberprzemocy zapamiętałam, aby nie wchodzić w podejrzane linki, ujawniać swoich danych osobowych oraz unikać wrzucania zdjęć na media społecznościowe.
- Ta lekcja uświadomiła mi, że nie wolno ujawniać swojego prawdziwego ja, ponieważ ktoś może to wykorzystać przeciwko nam. Przeraża mnie fakt, że jest coraz większy hejt, który może doprowadzić drugą osobę do samobójstwa, ponieważ ta nie wytrzyma opinii innych osób.

Uczniowie z kl. 8

Stres egzaminacyjny

Egzamin ósmoklasisty to jeden z najważniejszych momentów w życiu uczniów. To właśnie wtedy muszą udowodnić swoje umiejętności i wiedzę zdobytą przez wiele lat nauki. Jednakże, samo myślenie o egzaminie może wywoływać u uczniów silny stres i niepokój. W tym artykule omówimy kilka sposobów, które pomogą uczniom radzić sobie ze stresem przed egzaminem ósmoklasisty.

Zdobądź wiedzę o egzaminie

Nieznajomość egzaminu i jego procedur może powodować dodatkowy stres. Przeczytaj dokładnie materiały przygotowane przez szkołę oraz CKE (Centralną Komisję Egzaminacyjną), aby poznać dokładny przebieg egzaminu oraz wymagania. Zapytaj nauczycieli lub starszych kolegów, którzy już zdawali egzamin, o ich doświadczenia i porady.

Planuj i organizuj naukę

Dobrze zaplanowany czas nauki pozwala na uniknięcie sytuacji, w której uczniowie muszą w ostatniej chwili zakuwać całą wiedzę. Zaplanuj harmonogram nauki na kilka tygodni przed egzaminem, aby mieć czas na powtórzenie i utrwalenie materiału. Dzięki temu uczniowie będą mieli większe poczucie kontroli nad sytuacją.

Ćwicz relaksację

Ćwiczenia relaksacyjne mogą pomóc w redukcji stresu. Próby oddechowe, medytacja, joga lub proste ćwiczenia rozciągające mogą pomóc w ukojeniu napięcia i uspokojeniu. Ważne jest, aby znaleźć swoją ulubioną technikę relaksacyjną i stosować ją regularnie.

Dbaj o zdrowie

Zdrowe ciało to zdrowy umysł. Uczniowie powinni dbać o swoje zdrowie, unikać zbędnych napojów i przekąsek, które mogą negatywnie wpłynąć na ich zdolność koncentracji. Wskazane jest, aby uprawiać regularną aktywność fizyczną oraz mieć regularne godziny snu.

Zachowaj perspektywę

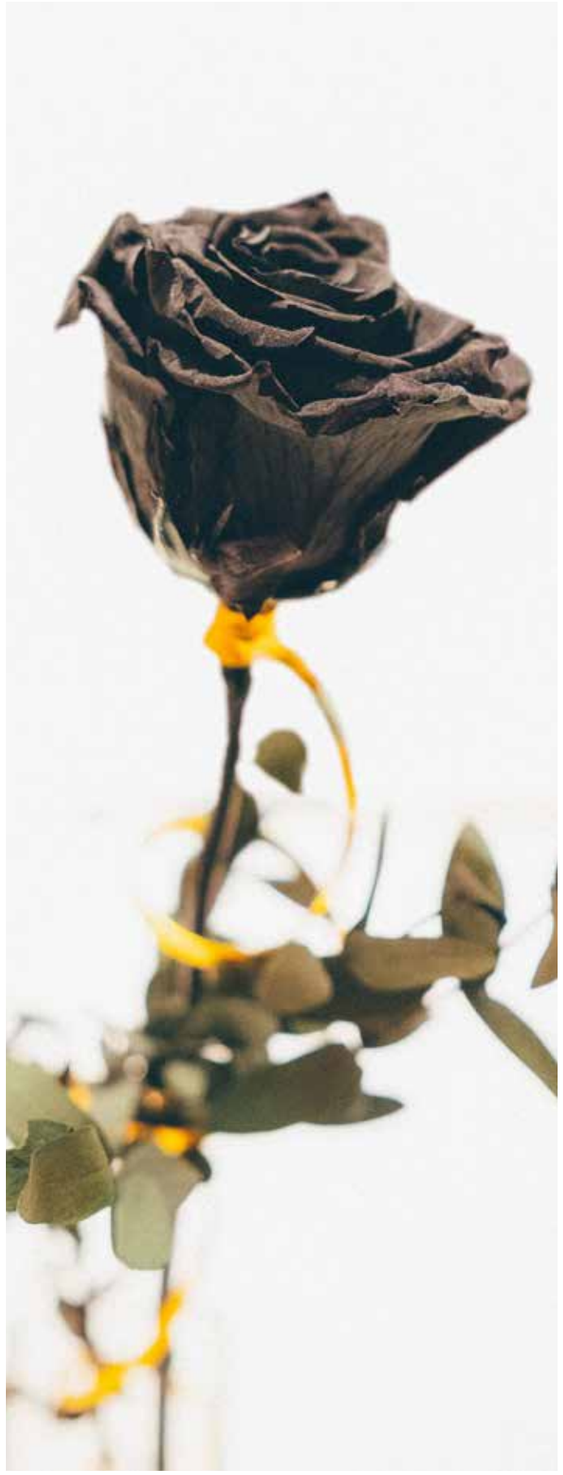
Egzamin ósmoklasisty to ważny moment, ale nie jest to jedyny krok w kierunku sukcesu w życiu. Wiele innych szans i możliwości będzie dostępnych w przyszłości, niezależnie od wyniku egzaminu. Ważne jest, aby zachować perspektywę i nie przeceniać jego znaczenia.

Podsumowując, egzamin ósmoklasisty to ważny moment w życiu uczniów, ale nie musi być źródłem silnego stresu. Przygotowanie do egzaminu, odpowiednia organizacja oraz zadbanie o siebie, pomoże w walce ze stresem.

Uczeń z kl. 8

PROFILAKTYKA

Autoagresja – ranienie samego siebie



Możecie zastanawiać się, jakie czynniki przyczyniają się do wybierania samookaleczania jako sposobu na radzenie sobie z problemami emocjonalnymi. Przegląd badań na ten temat pozwala na wyróżnienie kilku elementów, które zwiększają prawdopodobieństwo dokonywania samookaleczeń.

Silnymi czynnikami ryzyka są:

- traumatyczne lub niestabilne relacje z najbliższymi osobami,
- nieotrzymywanie wsparcia z ich strony,
- przedwczesna separacja od rodziców lub opiekunów (np. na skutek śmierci rodzica, rozwodu),
- silna krytyka ze strony rodziców,
- problem alkoholowy członka rodziny,
- traumatyczne wydarzenia w dzieciństwie,
- bycie ofiarą przemocy.

W badaniach zauważono także, że wśród samookaleczającej się młodzieży częściej niż w ogólnej populacji występowały zaburzenia lękowe, depresja, myśli i próby samobójcze, zaburzenia odżywiania (szczególnie bulimia) – te nieprawidłowości również mogą zwiększać ryzyko dokonywania samouszkodzeń ciała.

JAK SOBIE POMÓC?

Jeśli jesteś gotów szukać pomocy w samookaleczeniu się, pierwszym krokiem będzie zaufanie drugiej osobie i opowiedzenie jej o tym. Perspektywa opowiadania komukolwiek o tym, co tak skrzętnie dotychczas starałeś się ukrywać, może być przerażająca. Jednak zwierzenie się z sekretu, może przynieść też ogromną ulgę.

Decydowanie o tym, komu możesz zaufać w kwestii tak intymnych zwierzeń, może być trudne. Wybierz kogoś, kto nie będzie rozsiewał plotek czy próbował przejąć kontrolę nad poprawą twojego stanu. Zapytaj siebie, kto w twoim życiu sprawia, że czujesz się akceptowany i wspierany. Może to przyjaciel, nauczyciel, ktoś z krewnych? Niekoniecznie jednak musisz wybierać kogoś, z kim jesteś bardzo blisko. Pod warunkiem, że możesz mu zaufać.

Wreszcie będziesz chciał otworzyć się wobec najbliższych przyjaciół i członków rodziny, ale czasem lepiej zacząć od dorosłego, którego szanujesz – na przykład nauczyciela, psychologa lub kogoś z organizacji, w której działasz. Ta osoba może mieć większy dystans do sytuacji i łatwiej jej będzie zachować obiektywizm. Pomoc samookaleczającej się osobie jest ważnym krokiem.

Pytanie: Ile osób z samookaleczeniami się nie leczy?

Około jedna trzecia nastolatków w Polsce ma objawy depresji. Z tego jeden na stu ma myśli samobójcze. Depresja u dzieci i młodzieży może przyjmować nietypowy obraz – u dzieci dominują wtedy skargi somatyczne, u nastolatków – zaburzenia zachowania. Depresja, autoagresja nie omija też osób z dobrych domów.

SPIRALA AUTOAGRESJI

Autoagresja przynosi chwilową ulgę, jednak nie rozwiązuje problemów, a tylko pogarsza i tak już trudną sytuację.

Autoagresja obniża na jakiś czas napięcie emocjonalne, ale nie rozwiązuje głównego problemu. W konfrontacji z rzeczywistością dziecko jeszcze bardziej się denerwuje, a do tego dochodzi poczucie winy z powodu samookaleczeń. A im więcej emocji gromadzi się wewnątrz i im bardziej są one nie do opanowania, tym częściej dochodzi do zachowań autodestrukcyjnych, które obniżają natychmiast napięcie emocjonalne, odwracają uwagę od głównego problemu i dają poczucie kontroli bólu. Wchodząc w taki schemat obniżania napięcia emocjonalnego, młodzież nie szuka innych, racjonalnych rozwiązań sytuacji problemowych i popada w błędne koło zachowań destrukcyjnych.

Autoagresja może się przerodzić w uzależnienie. Jak każdy nałóg prowadzi do pogłębienia problemów.

Samookaleczenia mogą prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji.

Młodzież, która uszkadza swoje ciało, może przejawiać trudności w relacjach społecznych. Dlatego też unika spotkań towarzyskich, przy wysokiej temperaturze powietrza nosi bluzki z długim rękawem, chcąc w ten sposób ukryć szpecące rany i blizny. Zachowanie takie może spotkać się z brakiem akceptacji ze strony otoczenia i prowadzić w rezultacie do odrzucenia i stygmatyzacji okaleczania się.

AUTOAGRESJA – SIĘGNIJ PO POMOC

1. Diagnoza – bardzo ważnym elementem pomocy osobie, która rani siebie, jest postawienie trafnej diagnozy, ocenienie przyczyn trudnych zachowań, wykrycie mechanizmów leżących u podstaw danego zachowania, ocena mocnych stron, zasobów oraz trudności danej osoby. Próba odpowiedzi na pytanie – czy i jakiego leczenia potrzebuje?

2. Terapia - celem terapii powinna być nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów – komunikowania swoich potrzeb w społecznie akceptowany sposób (a nie przez samookaleczenia), a także – co równie ważne – bezpiecznego wyrażania nieprzyjemnych emocji. Terapia bazuje na docieraniu, rozpoznawaniu i werbalizowaniu własnych uczuć oraz lęków. Autoagresorzy z pomocą terapeuty uczą się śledzić cykliczność swojego postępowania, dokonują wnikliwej autoobserwacji i poznają nowe sposoby łagodzenia wewnętrznego napięcia.

3. Wsparcie specjalisty – by pomóc dziecku nauczyć się nazywać i wyrażać swoje uczucia, a także korzystać z innych, bezpiecznych i konstruktywnych strategii radzenia sobie z napięciem i pomóc mu rozwiązać problemy, których doświadcza.

4. Praca nad umiejętnościami komunikacji, nabywanie technik radzenia sobie ze stresem, pomoc w zmianie myślenia.

5. Ważne jest też wsparcie osób bliskich, zrozumienie przez nich problemu osoby okaleczającej się.

6. Najczęściej najlepszą i jedyną skuteczną formą pomocy jest praca z rodzicami, terapia rodziny.

Uczennica z kl. 8

Palenie e-papierosów

Zacznijmy może od tego, co to jest e-papieros? E-papieros to inaczej elektroniczny system dostarczający nikotynę. Są to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają specjalną ciecz i wytwarzają aerozol lub mieszankę małych cząstek w powietrzu.

E-papierosy mają wiele kształtów i rozmiarów. Większość ma baterię, element grzewczy i miejsce na tzw. e-liquid. Korzystanie z e-papierosa jest czasem nazywane „wapowaniem" lub „juulingiem".

Jak to działa?
Działa to na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) przez element grzewczy do temperatury około 200 stopni Celsjusza, tworząc przy tym aerozol, który wdychany jest do płuc przez użytkownika. Osoby postronne mogą również wdychać ten aerozol, gdy palący wydmuchuje go w powietrze. Są to tzw. bierni palacze.

Może przejdźmy do skutków palenia i co nam to daje. E-papierosy zdobyły dużą popularność wśród młodych osób (poniżej 18 roku życia). One są najbardziej narażeni na jakiekolwiek problemy zdrowotne, między innymi na:

- uszkadzanie, a także uniemożliwianie prawidłowego rozwoju mózgu do 25 roku życia,
- uzależnienie od e-papierosów, ponieważ posiadają w sobie nikotynę,
- palenie prowadzi również do niewydolności płuc,
- zwężenia dróg oddechowych (w takim samym stopniu, jak po zapaleniu zwykłego papierosa),
- zmniejszenie wydajności układu oddechowego,
- podrażnienie błony śluzowej,
- podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych,
- zwiększenie ryzyka zapalenia płuc,
- zmiany behawioralne, zaburzenia pamięci.

Elektroniczne papierosy są traktowane jako zdrowsza alternatywa dla zwykłych papierosów. E-papierosy wyglądają dla młodzieży atrakcyjnie, więc osłabia to negatywne przekonania na temat wpływu e-papierosów na zdrowie. Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że e-papierosy równie negatywnie wpływają na zdrowie co papierosy tradycyjne. E-papieros jest również trudny do wykrycia przez rodzica, dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na wszelkiego rodzaju urządzenia elektroniczne mogące swym kształtem przypominać e-papierosy.

Z pozoru bezpieczne dla zdrowia substancje, takie jak glikol propylenowy czy glicerol, po podgrzaniu stają się jednak SZKODLIWE!!! Ponadto liquidy do e-papierosów często zawierają nikotynę, która również jest niebezpieczna i uzależniająca. Sięgając po e-papierosy, warto mieć świadomość, że im więcej składników zawierają płyny, tym stanowią poważniejsze zagrożenie dla zdrowia.

UWAGA!
Używanie e-papierosów nie jest bezpieczne dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych!!! Większość e-papierosów zawiera nikotynę. Nikotyna silnie uzależnia i może szkodzić rozwojowi mózgu u nastolatków oraz młodych dorosłych. Mózg nastolatków jest szczególnie wrażliwy na uzależniające działanie nikotyny. Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może zaszkodzić tym częściom mózgu, które są odpowiedzialne za uwagę, uczenie się, nastrój i kontrolę impulsów.

E-papierosy mogą zawierać inne szkodliwe substancje oprócz nikotyny, które negatywnie wpływają na układ oddechowy i krążenia. Młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości.

Zastanówcie się, czy warto palić w tak młodym wieku i czy jest jakikolwiek sens sięgać po tę truciznę kiedykolwiek!

Uczeń z kl. 8

Sięgaj po pomoc – zadzwoń lub czatuj!

Pomoc dla dzieci i młodzieży

Bezpłatny anonimowy
TELEFON I CZAT ZAUFANIA
dla dzieci i młodzieży
Towarzystwa Przyjaciół Dzieci
Zadzwoń 800 119 119
Wolisz pisać?
Codziennie w podanych godzinach znajdziesz po prawej stronie okno Czatu zaufania dla dzieci i młodzieży TPD – w tym czasie jesteśmy online, by Was wspierać.

Dzień dobry, jesteśmy tu, by Wam pomagać Jesteśmy zespołem psychologów, którzy dyżurują w Telefonie i Czacie zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci pod bezpłatnym i anonimowym numerem tel. 800 119 119 oraz na stronie 800119119.pl.
Dyżurujemy codziennie w godz. 14.00-22.00

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli Fundacji ITAKA Centrum Poszukiwania Ludzi Zaginionych – 800 080 222

Całodobowa infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców, nauczycieli i pedagogów Ministerstwa Edukacji i Nauki – 800 800 605

116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży
Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Od 1 stycznia 2018 roku jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

801 171 701 – Telefon Zaufania – Szkoła Bez Przemocy
Program „Szkoła bez przemocy" został przygotowany w odpowiedzi na narastający poziom przemocy i agresji w polskich szkołach. Jego zadaniem jest uświadomienie problemu przemocy oraz zapewnienie szkołom narzędzi oraz wsparcia w walce z tym zjawiskiem. W ramach Programu podejmowane są działania, które nakierowane są na dostarczanie informacji na temat sytuacji w polskich szkołach, a tym samym zwiększanie świadomości powszechności występowania zjawiska przemocy i agresji. Program ma za zadanie zwiększać społeczne zaangażowanie różnych środowisk w przeciwdziałanie przemocy w szkole – nie tylko uczniów i nauczycieli, ale też rodziców, organizacji społecznych i instytucji publicznych. http://www.szkolabezprzemocy.pl

Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cybeprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-15.00.

Pomoc dla dzieci i dorosłych

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien, np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8.15 do 20.00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

116 000 – Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka.
Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). www.zaginieni.pl

800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
Zadzwoń, jesli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i i dowiedzieć się, gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę. http://www.niebieskalinia.org

800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
Pod tym numerem telefonu można uzyskać wspracie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury „Niebieskiej Karty”, np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30-15.30 (połączenie bezpłatne).

801 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”
Zadzwoń, jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc, płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

Pomoc dla dorosłych

800 676 676 – Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00-18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00-16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).

116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym
Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). http://116123.edu.pl

800 108 108 – Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich
Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14.00 do 20.00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.
Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: http://www.naglesami.org.pl

Pozostałe

801 889 880 – Telefon Zaufania – Uzależnienia behawioralne
Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą porozmawiać również bliscy osób uzależnionych – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc, płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.
www.uzaleznieniabehawioralne.pl

800 280 900 – telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele
Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19.00-22.00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.
Więcej informacji: www.zranieni.info

800 70 22 22 – Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, e-mail i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

2
PRUSZKÓW
im. Kornela
Makuszyńskiego